ADME Персональное Новое Игры Творчество Свобода Жизнь

13 проблем в браке, с которыми легко справляются мудрые пары. И у вас тоже получится

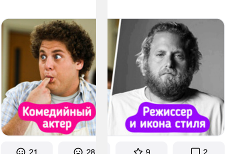
11 · 10 · 140 · 6

Поделиться на Facebook · Рассказать ВКонтакте · Поделиться на ok.ru

В жизни каждой семьи случаются кризисы — большие и маленькие. Некоторые пары разводятся после 2–3 лет совместной жизни, а другие состоят в браке долгие годы. И дело здесь вовсе не в везении, просто счастливым супругам известна простая истина: со всеми проблемами в семейной жизни можно справиться.

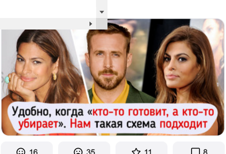
ADME составил список главных проблем, с которыми могут столкнуться даже самые счастливые семьи. И, как оказалось, все их можно решить.

Политика копирайта • Условия использования
Карта сайта • Согласие на использование данных
© 2014–2023 TheSoul Publishing. Полное или частичное копирование материалов сайта без согласования с редакцией запрещено.



21 · 28 · 9 · 2

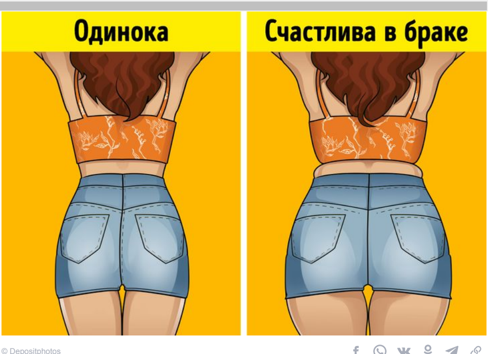
Как неуклюжий простачок из комедий Джона Хилл стал двукратным номинантом на «Оскар», режиссером и иконой стиля



16 · 35 · 11 · 8

Ева Мендес считает, что разделение домашних обязанностей помогает развивать у детей необходимые навыки

1. Лишний вес



© Depositphotos

Большинство пар, вступивших в брак, значительно прибавляют в весе. Ученые из Университета Глазго провели масштабное исследование и пришли к выводу, что молодожены в первый год семейной жизни набирают в среднем 1,5–2 кг. В целом люди, состоящие в браке, весят на 6 кг больше, чем холостые. Часто набор веса связан с состоянием психологического комфорта: партнеры уверены друг в друге, и поэтому они позволяют себе немного расслабиться.

Что делать? Худеть вместе проще, чем кажется, ведь рядом всегда будет человек, который разделяет ваше стремление к здоровому образу жизни. Однако диетологи предупреждают: мужчины худеют быстрее, и это может привести к некоторому разочарованию со стороны женщины. Отличный способ привести фигуру в порядок — езда на велосипеде, скалолазание и даже банальные прогулки перед сном.

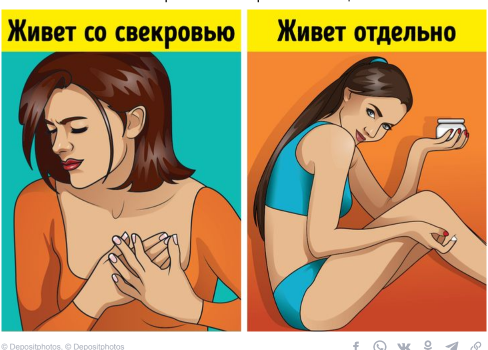
2. Рождение детей привело к финансовому кризису

© Depositphotos, © Depositphotos

Рождение детей действительно приводит к финансовым проблемам в молодой семье. Опросы, проведенные NerdWallet, показали, что родители почти всегда оказываются неподготовленными к появлению наследников, причем это не зависит от уровня благосостояния: и семьи среднего класса, и пары с более скромным достатком **испытывают недостаток денег**.

Что делать? Начните откладывать деньги задолго до рождения первенца и сократите ненужные расходы: так, коляску, кроватку и некоторые виды одежды дешевле купить уже подержанными, а без ходунков, детской переноски-кенгуру и музыкального мобиля можно и обойтись.

3. Конфликты со свекровью или тещей



© Depositphotos, © Depositphotos

Отношения «свекровь — невестка» и «теща — зять» не раз обыгрывались в анекдотах, комичных сценках и ситкомах. Психологи отмечают, что такие отношения могут быть весьма драматичны и зачастую даже вредят здоровью обеих сторон.

Особенно силен накал страстей в отношениях свекрови и невестки. Исследование, проведенное аж в 1954 году, показало, что 2/3 свекровей недовольны женой сына, а невестки, напротив, враждебно настроены по отношению к матери мужа. А японские ученые установили, что женщины, проживающие со свекровью, чаще сталкиваются с ишемической болезнью сердца.

Что делать? Самый верный способ избежать конфликтов со свекровью — жить отдельно. Возможно, на первых порах самостоятельная жизнь будет накладной, но оно того стоит. Однако если возможности жить отдельно у вас нет, придется задействовать все свои дипломатические навыки и спокойно объяснить мужу, как вас расстраивают ссоры с его матерью.

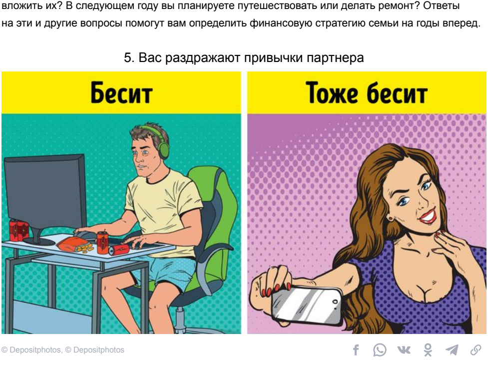
4. Вы тратите деньги по-разному

© Depositphotos, © Depositphotos

По статистике, одну из первых строчек в списке причин разводов занимают конфликты из-за денег. После свадьбы личные средства вдруг становятся общими, и для большинства такое положение дел оборачивается настоящим стрессом, особенно если один из супругов зарабатывает намного больше. К сожалению, из-за мнимого великодушия пары склонны избегать разговоров о финансах.

Что делать? Финансовые эксперты рекомендуют обсуждать денежные вопросы без стеснения. Необходимо расставить приоритеты: ваша семья будет копить деньги или предпочтет вложить их? В следующем году вы планируете путешествовать или делать ремонт? Ответы на эти и другие вопросы помогут вам определить финансовую стратегию семьи на годы вперед.

5. Вас раздражают привычки партнера



© Depositphotos, © Depositphotos

После нескольких месяцев брака некоторые привычки и особенности второй половинки действительно начинают раздражать. Психологи уверены: это происходит с большинством пар и совсем не означает, что любовь закончилась. Удивительно, но те привычки, которые привлекают вас в партнере, через некоторое время начинают дико раздражать. Любовь к спорту, увлечение чтением, популярность у друзей — все это и многое другое попадает в список наиболее раздражающих привычек.

Что делать? Смиритесь. Серьезно. Необходимо чаще напоминать себе, что милые причуды партнера делают его уникальным: в конце концов, вы ведь полюбили именно этого человека. А если вы постоянно раздражаетесь по мелочам, уделяйте больше времени работе и друзьям, чтобы успеть соскучиться по своей второй половинке.

6. Забывает о важных датах

© Depositphotos, © Depositphotos

Забывчивость партнера может принести немало горьких минут: порой она воспринимается как личное оскорбление. Как любимый человек может забыть о дате бракосочетания, дне рождения любимой бабули или о точном времени первого поцелуя? Оказывается, даже почти идеальные люди порой забывают о важных вещах: возможно, они много работают или вообще рассеянны по своей природе. Бывает, что для супруга все эти даты не так уж и важны, и отчасти это справедливо, ведь главное в семейной жизни — это не отметки в календаре, а ваши отношения.

Что делать? Напоминайте о важных датах и событиях в вашей семейной жизни. Так вы избежите разочарования, а партнер не будет мучиться стыдом за свою рассеянность.

7. Вам стало скучно

© Depositphotos, © Depositphotos

Первый год брака не всегда оказывается продолжением волшебного медового месяца. Вопреки ожиданиям, потоки цветов, романтических вечеров и разговоров по душам рано или поздно иссякают, и остается скучный быт. Отчасти такое разочарование объяснимо завышенными ожиданиями партнеров, а отчасти — недостатком жизненного опыта. Но большинство пар все же справляются с подобными изменениями в отношениях.

Что делать? Приоритеты женатых людей отличаются от приоритетов просто влюбленных: теперь у вас есть общее хозяйство, ипотека и, возможно, дети, а время для романтических свиданий и других ярких событий необходимо обговаривать заранее. Психологи утверждают, что в этом нет ничего необычного: семейная жизнь связана с соблюдением определенного графика и распределением обязанностей. Планируйте свидания, романтические встречи, походы в кино и в театр, и тогда из вашей семейной жизни не исчезнет та самая искра.

Советуем
20+ мам, которые мыслят настолько вне шаблонов, что просто диву даешься

8. Вы вместе 24/7, и это напрягает

© Depositphotos, © Depositphotos, © Depositphotos

Бытует мнение, что супруги должны проводить все свободное время вместе, поскольку это укрепляет отношения и способствует появлению общих интересов. Однако у некоторых пар после пары лет такой жизни накапливается раздражение.

Что делать? У каждого из супругов должны быть свои увлечения, которые могут быть неинтересны другому (конечно, при условии, что они не деструктивны). Нет ничего страшного в том, что выходные вы проведете порознь: это способствует укреплению отношений.

9. Плохие друзья

© Depositphotos, © Depositphotos

После свадьбы супруги получают не только новых родственников, но и новых друзей. Зачастую друзья мужа или подруги жены — нежеланные гости в доме. Молодоженам кажется, что приятели занимают слишком много места в жизни семьи и влияют на партнера далеко не лучшим образом.

Что делать? Позвольте второй половинке иметь лучшего друга, который «не вы». Эта мысль может быть сложно принять, но ему действительно интересно общаться с другими людьми. Профессор из Университета Мэриленда доктор Джеффри Грейф уверен: друзья важны для отношений внутри семьи, причем не только общие, но и те самые «старые-добрые», которые знают вашего партнера много лет.

Не критикуйте личность неприятного вам друга — критикуйте поступки (если таковые имеются). Постарайтесь подружиться с приятелями или хотя бы изменить свое отношение к ним: помните, первое впечатление часто бывает ошибочным. И наконец, позвольте партнеру иметь друзей «на стороне», ведь вы все равно не сможете контролировать все аспекты его жизни.

10. У вас разные режимы сна

© Depositphotos, © Depositphotos

В 70-е годы XX века ученые как следует разобрались в циркадных ритмах и установили, что есть так называемые жаворонки, которые просыпаются спозаранку бодрыми и готовыми к трудовым подвигам, а есть совы, которые проявляют наибольшую активность по вечерам. Как быть, если представитель группы жаворонков и член группы сов встретятся и решат создать семью? Ведь такой союз может доставлять некоторые неудобства и даже быть вредным для здоровья.

Что делать? На самом деле разные биологические ритмы никак не мешают счастливому браку, но только у тех людей, которые могут найти компромисс. К примеру, пока супруг спит, можно выполнить уйму задач, которые принесут пользу семье.

11. Работа по дому теперь является только вашей зоной ответственности

© Depositphotos, © Depositphotos, © Depositphotos, © Depositphotos

Несмотря на то, что мы живем в XXI веке, среди семейных пар до сих пор сильны стереотипы о разделении труда по половому признаку: женщина должна поддерживать домашний уют (даже если работает от заката до рассвета), а мужчина обязан обеспечивать свою семью. Такое положение вещей может привести к обидам и разногласиям.

Что делать? Обсуждайте вопросы о разделении домашнего труда еще до вступления в брак. И конечно, по максимуму пользуйтесь благами научно-технического прогресса: посудомоечная машина, мультиварка или хлебопечка могут решить массу бытовых проблем. А если подключить автоматическую оплату коммунальных услуг, то и споры о том, кому оплачивать счета, не возникнут. К радости современных супругов, прежние установки утрачивают свое влияние: женщины могут управлять корпорациями, а мужчины с удовольствием сидят в декрете с общими детьми.

12. Вы стали спорить по пустякам

© Depositphotos, © Depositphotos, © Depositphotos

Психологи утверждают, что в каждом браке случаются кризисы — моменты, когда недовольство партнеров достигает пика. Однако и в кризисах есть своя прелесть: это возможность обновить отношения и перевести их на новый уровень. Ваш доброжелательный и неконфликтный партнер превратился в фурию и спорит по пустякам, а дом превратился в поле битвы? Спешим разочаровать вас: скорее всего, ваше поведение тоже далеко от идеального.

Что делать? Не пытайтесь изменить партнера: подобные попытки приводят только к всплеску негодования. Вместо этого необходимо научиться прислушиваться к его позиции. К сожалению, близкие люди могут ранить по-настоящему больно, ведь вы знаете все уязвимые места друг друга. Именно поэтому терпение и уважение к чувствам партнера — это те самые вещи, которые выведут ваш брак из кризиса.

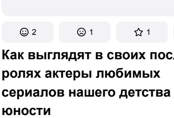
13. Он засматривается на других

© Depositphotos, © Depositphotos

Итак, ваш партнер стал проявлять недвусмысленный интерес к кому-то, кроме вас. Является ли это поводом для хорошего скандала или такие поступки должны проходить незамеченными? Однозначного ответа на этот вопрос нет: одни утверждают, что беспокойство по поводу случайных взглядов вслед — это проблема того, кто беспокоится, другие уверены, что это признак грядущего кризиса в отношениях. У мужчин иная точка зрения: представители сильного пола не видят в своих оценивающих взглядах ничего плохого и утверждают, что они не имеют ничего общего с желанием изменить жене.

Что делать? Не молчите — сообщите партнеру о своем недовольстве. Возможно, он действительно не думал ни о чем плохом, и все дело в вашей неуверенности в себе.

А вы согласны с нашим списком? Делитесь своим мнением в комментариях.



Советуем
20+ мам, которые мыслят настолько вне шаблонов, что просто диву даешься

Фото на превью Depositphotos

11 · 10 · 140 · 6

AdMe / Семьи / 13 проблем в браке, с которыми легко справляются мудрые пары. И у вас тоже получится

Поделиться этой статьей

Возможно, вам понравятся эти статьи

2 · 1 · 1 · 2
Как выглядят в своих последних ролях актеры любимых сериалов нашего детства и юности

Играть сейчас
Shapik The Quest

148 · 36 · 48 · 64
19 человек, которые изо всех сил борются с лишним мусором и побеждают

156 · 15 · 25 · 117
20 человек, которые не понаслышке знают, что всякому терпению есть предел

157 · 9 · 20 · 21
17 человек, которые точно знают, что такое невезение

58 · - · 107 · 32
20+ человек поделились находками, которые они обнаружили на чердаках у своих бабушек и дедушек. Это вообще с нашей планеты?